

GANGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

23 OTTOBRE – 11 NOVEMBRE 2023



Un viaggio esperienziale di approfondimento dello Yoga Himalayano dal Nepal all'India. Dalle origini della tradizione con la figura mitologica di Goraknath, all'espressione moderna dello Yoga dei Nath con Yogrishi Vishvketu.



KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Ganga Mela è un concept di avventura yogica ideata sulle rive del Gange da Piero Casanova (Pranav) e Valeria Farioli (Prem Jyoti).

Pranav e Prem Jyoti si sono incontrati in India, all'Anand Prakash Yoga Ashram di Rishikesh, dove entrambi hanno completato gli studi di formazione all'insegnamento dello Yoga.

Uniti dall'amore per i viaggi e la spiritualità, Pranav e Prem Jyoti si dedicano all'organizzazione di viaggi curati, retreat di yoga e tour esperienziali volti ad esplorare luoghi sacri e densi di tradizione, in India, in Nepal e altri territori affascinanti.

Nell'Himalayan Yoga Tour Pranav e Prem Jyoti vi offriranno un'esperienza di ricerca delle radici dell'Hatha Yoga Himalayano della via dei Nath, con un approfondimento della figura mitologica di Gorakhnath durante il ritiro in Nepal, e un'esplorazione pratica con uno yogi vivente della tradizione himalayana durante il ritiro in India. La valle di Kathmandu sarà il luogo d'inizio dell'avventura nella prima parte del viaggio, chi si sposterà poi in India per esplorare le due città sacre sul Gange alle pendici dell'Himalaya, Rishikesh e Haridwar. Il tour si conclude a Delhi con un assaggio della parte più moderna, innovativa e vibrante della capitale dell'India.

In questo viaggio Pranav e Prem Jyoti vi accompagneranno per mano per farvi godere dei mille colori di questi incredibili paesi, offrendovi la loro conoscenza del luogo per farvi andare dritti nel cuore di ogni esperienza. Vi guideranno in un'esplorazione interiore ed esteriore attraverso le pratiche dello yoga in tutte le sue accezioni, on the mat e off the mat; vi aiuteranno ad immergervi nella cultura locale millenaria ed esotica, nei rituali e nelle tradizioni; vi faranno avvicinare ai sapori delle spezie della cucine vegetariana locali;; vi faranno sentire al sicuro e di sicuro anche ridere, Pranav e Valeria hanno entrambi uno spiccato senso dell'umorismo e il sorriso sulla bocca!

GANGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI



Kathmandu e le città della sua valle sono luoghi dal fascino incredibile e pieni di suggestione. Oltre ad essere il motore politico ed economico della nazione, vantano numerose mete di culto induista e buddhista e la più alta concentrazione di patrimoni dell'umanità Unesco al mondo. Cittadine medievali sospese nel tempo, bandierine buddhiste che sventolano sulle montagne himalayane, colorati templi induisti impregnati di spiritualità, culture antichissime di diversi gruppi etnici dai rituali pieni di mistero, una natura ricca di panorami spettacolari: la regione di Kathmandu e della sua valle offre una ricchezza di

esperienze che soddisferanno appieno la ricerca interiore ed esteriore. Kathmandu, Bhaktapur, Patan, Swayambunath, Pashupatinath, Boudhanath, Nagarkot sono i luoghi che esploreremo, integrando la pratica yogica ai rituali locali e a momenti immersi nella natura.

Il tour poi proseguirà a Rishikesh, un villaggio alle pendici dell'Himalaya: un luogo pittoresco dall'incredibile bellezza naturale, immerso in una valle, circondato da montagne verdi. Qui il Gange scorre smeraldino lungo spiagge di sabbia bianca e piccoli ghat ubicati tra i rifugi per pellegrini e ricercatori spirituali.

Un luogo tradizionale, arricchito dalla presenza vibrante di viaggiatori internazionali provenienti da tutto il mondo per praticare yoga e meditazione laddove per millenni yogi, sadhu e eremiti hanno vissuto in piena armonia con la natura e la ricerca dell'essere. Oggi Rishikesh, considerata nel mondo la capitale internazionale dello yoga per la presenza massiccia di scuole di yoga, ashram e

GANGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

luoghi di meditazione, e anche è meta di pellegrinaggi religiosi, di avventure sportive come il rafting e il trekking e di divertimento per giovani e famiglie.

Rishikesh negli anni è diventata un punto di incontro internazionale: diverse culture e nazionalità convivono in armonia, nuove amicizie si creano in maniera insolita e lo scambio è aperto e genuino. Grazie alla comunità di stranieri che popolano questa cittadina indiana in modo stabile è possibile trovare alloggi e punti di ristoro sicuri e aderenti agli standard occidentali di igiene. Rishikesh ha infatti ristoranti con cibo delizioso e terrazze con una vista indimenticabile sul fiume, un vivace mercato locale, librerie ricolme di libri spirituali e centri ayurvedici che offrono massaggi e trattamenti olistici.



A Rishikesh soggiornerete in un ashram per vivere l'esperienza dello yoga come stile di vita: meditazione, pranayama, agni hotra, kirtan, mantra japa saranno gli ingredienti della vostra sadhana. Vivrete la magia dell'alba e del tramonto, le pratiche nella shala, in una grotta, in spiaggia, sui tetti, a Rishikesh si respira aria yogica dappertutto! Qui la pratica yogica quotidiana sarà guidata da Yogrishi Vishvketu, uno yogi himalayano contemporaneo del lignaggio dei Nath. Visiterete l'ashram in cui soggiornarono i Beatles proprio

ai tempi in cui composero il White Album, farete l'esperienza delle preghiere sul Gange e del tempio in cui la mitologia induista racconta che bevendo del veleno la gola di Shiva si colorò di blu, incontrerete maestri spirituali che porteranno nuova ispirazione nella vostra ricerca interiore.

GANGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI



Seguendo il corso del Gange ci sposteremo poi ad **Haridwar**, un città sacra induista poco distante da Rishikesh e di grande importanza perché ospita il **Kumbh Mela**, il raduno religioso indiano più imponente per durata e numeri di partecipanti. Dalla valle verde di Rishikesh il Gange qui si apre alle pianure e cambia forma, colore e atmosfera. Haridwar è una città tradizionale e affascinante, ospita innumerevoli ashrams, scuole e templi e dà vita ogni sera ad antichissimi rituali sulle rive del fiume.

Esploreremo i suoi quartieri più antichi, godremo insieme di momenti profonda meditazione e suggestione al samadhi di Anandamayi Ma, ci perderemo nei labirinti dei vicoli che ospitano i mercati tradizionali, visiteremo i templi più scenici e ricchi di tradizione mitologica e infine parteciperemo a una spettacolare Ganga Aarti nella sua parte più pittoresca, Har Ki Pauri: spenderemo qui una notte per godere delle suggestioni di Haridwar a tutte le ore del giorno.

L'avventura dell'Himalayan Yoga Tour si concluderà a Delhi, la capitale dell'India, dove trascorreremo due notti confortevoli, assaporeremo insieme cibo squisito, divideremo momenti di svago e dedicheremo del tempo all'ultimo shopping prima della partenza.

GANGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI



L'India e il Nepal, o li ami o li odi, è un dato di fatto; ma il viaggio in queste terre è sicuramente un'esperienza alla quale nessuno può rimanere indifferente.

Di fronte a scene stupefacenti e inaspettate che spesso disarmano il viaggiatore, le esperienze in technicolor in India e in Nepal permettono di cogliere anche il lato comico delle cose. Vivrete con noi esperienze profonde e spirituali, ma ogni giorno sarà una nuova avventura con mille lati buffi e divertenti. L'importante è rimanere aperti, essere disposti a ricevere senza fisse aspettative e lasciarsi andare al flusso delle cose, perché l'India e il Nepal sono imprevedibili ed incredibili proprio per questo!

Prem Jyoti e Pranav, che si sono incontrati nell'ashram e hanno ricevuto il loro nome spirituale a Rishikesh da Yogrishi Vishvketu, amano e vivono l'India e il Sud Est Asiatico da anni e sono riconosciuti nel saper indirizzare i compagni di viaggio a questo tipo di approccio.

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Inclusioni HIMALAYAN YOGA TOUR COMPLETO

- Visita di Kathmandu e della sua valle, Rishikesh e dintorni, Haridwar, Delhi
- Pernottamento per 19 notti in camera doppia in condivisione
- Tre pasti vegetariani al giorno
- Le escursioni e il trekking
- Le visite a templi, mercati locali, spiagge, ghats, aarti, grotte, ashram, monumenti, parchi
- I trasporti (autobus, minibus, tuktuk, barca, taxi)
- I biglietti d'ingresso alle attività e ai siti archeologici
- Le lezioni di hatha yoga, yin yoga, pranayama, meditazione, yoga nidra
- Un workshop su Gorakhnath
- I kirtan, il sound bath, il satsang
- L'agni hotra
- Il falò, l'accesso alla sauna
- Un'introduzione all'ayurveda e all'utilizzo delle erbe locali nepalesi
- Una serata di Soul Therapy
- La sim card con credito internet per Nepal e India
- Il kit di benvenuto

Esclusioni

- Il volo internazionale
- Il volo tra Kathmandu e Delhi
- Il visto turistico da richiedere prima della partenza per India e il visto all'arrivo per il Nepal
- L'assicurazione di viaggio con copertura medica obbligatoria per tutti i partecipanti al viaggio
- Le bevande alcoliche
- Le mance
- Le spese personali
- I servizi non specificati

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Abbiamo aperto l'opzione a chi non avesse il tempo necessario al tour completo di partecipare ai singoli retreat.

Inclusioni SOLO NEPAL RETREAT

- Visita di Kathmandu e delle località principali nella sua valle, Bhaktapur, Patan, Swayambunath, Pashupatinath, Boudhanath, Nagarkot
- Pernottamento per 8 notti in camera doppia in condivisione in un retreat center a conduzione familiare
- Tre pasti vegetariani al giorno
- Le escursioni e il trekking
- Le visite a templi, mercati locali, ghats, aarti, monumenti, parchi
- I trasporti (autobus, minibus, taxi)
- I biglietti d'ingresso alle attività e ai siti archeologici
- Le lezioni di hatha yoga, yin yoga, pranayama, meditazione, yoga nidra
- Un workshop su Gorakhnath
- Una sessione di sound bath, il falò, l'accesso alla sauna
- La partecipazione a una aarti serale
- Un'introduzione all'ayurveda e all'utilizzo delle erbe locali nepalesi
- La sim card con credito internet per Nepal
- Il kit di benvenuto

Esclusioni

- Il volo internazionale
- Il visto turistico da richiedere all'arrivo in Nepal
- L'assicurazione di viaggio con copertura medica obbligatoria per tutti i partecipanti al viaggio
- Le bevande alcoliche
- Le mance
- Le spese personali
- I servizi non specificati

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Abbiamo aperto l'opzione a chi non avesse il tempo necessario al tour completo di partecipare ai singoli retreat.

Inclusioni SOLO INDIA RETREAT

- Visita di Rishikesh e dintorni, Haridwar, Delhi
- Pernottamento per 11 notti in ashram e hotel in camera doppia in condivisione
- Tre pasti vegetariani al giorno
- Le escursioni e il trekking
- Le visite a templi, mercati locali, spiagge, ghats, aarti, grotte, ashram, monumenti, parchi
- I trasporti (autobus, minibus, tuktuk, barca, taxi)
- I biglietti d'ingresso alle attività e ai siti archeologici
- Le lezioni di hatha yoga, yin yoga, pranayama, meditazione, yoga nidra
- I kirtan e il satsang
- L'agni hotra
- Una serata di Soul Therapy
- La sim card con credito internet per l'India
- Il kit di benvenuto

Esclusioni

- Il volo internazionale
- Il visto turistico da richiedere prima della partenza per India
- L'assicurazione di viaggio con copertura medica obbligatoria per tutti i partecipanti al viaggio
- Le bevande alcoliche
- Le mance
- Le spese personali
- I servizi non specificati

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Ganga Mela – HIMALAYAN YOGA TOUR

Minimo 8 – massimo 16 partecipanti

Costo di partecipazione al tour e ai singoli retreat:

HIMALAYAN YOGA TOUR 23ott/11nov	20gg/19notti	€ 2200
***supplemento singola		+€ 500
Solo NEPAL RETREAT 23/31ott	9gg/8notti	€ 1200
***supplemento singola		+€ 300
Solo INDIA RETREAT 31ott/11nov	12gg/11notti	€ 1400
***supplemento singola		+€ 400

Sconti early bird entro 31 luglio 2023

HIMALAYAN YOGA full tour:	20gg/19notti	€ 1980
Solo NEPAL retreat:	9gg/8notti	€ 1080
Solo INDIA retreat:	12gg/11notti	€ 1250

Termini e condizioni

- Una caparra non rimborsabile di **€550** va depositata per garantire la prenotazione
- Il pagamento residuo e finale deve essere versato entro **1 settembre 2023**.
- Si richiede a tutti i partecipanti al viaggio la stipulazione obbligatoria di un'assicurazione di viaggio con copertura sanitaria per l'intera durata del tour.
- Ai partecipanti al viaggio verrà fatta firmare una liberatoria di responsabilità.
- L'opzione di alloggio in stanza singola viene garantita a secondo della disponibilità. Il supplemento di costo per la stanza singola non è soggetto a scontistiche.

Iscrizione al tour e pagamento

- Per iscriversi al tour è necessario registrarsi al sito www.kutir.it e acquistare la tessera associativa
- Sul sito si può accedere direttamente al link di prenotazione e pagamento
- Per altra modalità di pagamento contattateci via email o telefonicamente

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Vitto e alloggio

Il tour inizia in Nepal, nella valle di Kathmandu dove alloggeremo per 8 notti in uno yoga retreat center a conduzione familiare.

Alloggeremo poi una notte a Delhi per facilitare gli spostamenti e l'eventuale arrivo dei altri partecipanti al gruppo durante il retrat indiano.

Ci sposteremo poi a Rishikesh dove pernosteremo per 7 notti all'Anand Prakash Yoga Ashram per vivere appieno l'atmosfera sattvica dello stile di vita yogico.

Trascorreremo una notte in hotel ad Haridwar e 2 notti a Delhi fino alla partenza per l'Italia.

Tutti i pernottamenti saranno offerti sulla base di camere doppie in condivisione. Aprirsi al nuovo e uscire dalla zona di conforto è parte del percorso del viaggio! Sarà un'occasione per conoscere meglio i compagni di viaggio e conoscere meglio anche voi stessi.

Tutti i pasti sono inclusi nel tour, sia quelli nell'ashram, negli hotel e nelle strutture esterne durante gite ed escursioni. Abbiamo selezionato dei ristoranti che offrono cibo vegetariano di qualità, nutriente e fresco e un'atmosfera autentica e suggestiva.

Informazioni pratiche per il viaggio

VISTO TURISTICO NEPALESE per pianificare il viaggio è necessario ottenere un visto turistico che può essere richiesto in forma elettronica dall'Italia (entro 14 giorni prima dell'arrivo previsto in Nepal) sul portale online <https://nepaliport.immigration.gov.np> in lingua inglese. Per chi necessitasse l'assistenza in lingua italiana può consultare info@nepaliport.immigration.gov.np o in aeroporto all'arrivo a Kathmandu, pagando in contante con in dollari o l'equivalente in euro. Il costo approssimativo è di 30\$ per un visto della durata di 15gg, 50\$ per 30gg, 125\$ per 90gg.

VISTO TURISTICO INDIANO per entrare in India è necessario ottenere un visto turistico elettronico sul portale online <https://indianvisaonline.gov.in>
Il costo approssimativo è di 25\$ per un visto della durata di 30gg e di 40\$ per il visto della durata di 1 anno

ASSICURAZIONE DI VIAGGIO è richiesto a tutti i partecipanti di stipulare prima della partenza una polizza di assicurazione di viaggio con copertura medica

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

PASSAPORTO per poter ottenere il visto ed entrare in Nepal e India è necessario avere un passaporto valido per almeno 6 mesi (dalla data di uscita dal paese) e con almeno 6 pagine libere. Qualora il passaporto sia di recente emissione è preferibile portare in viaggio anche il precedente passaporto anche se scaduto o annullato.

REQUISITI DI VIAGGIO PER COVID prima della partenza è necessario controllare gli aggiornamenti relativi alla procedure covid richieste per entrare in Nepal e India, consultando il sito www.viaggiasesicuri.it

VACCINAZIONI consultate il vostro medico per eventuali vaccinazioni prima del viaggio.

COSE DA PORTARE vestiti comodi sia leggeri che pesanti per favorire l'abbigliamento a strati in caso di clima variabile. Abbigliamento per la pratica yogica e tappetino (eventualmente potete anche comprarlo a Rishikesh). Un paio di scarpe da ginnastica, sandali e ciabatte infradito. Una sciarpa di lana e una di cotone. Un asciugamano da doccia. Crema a protezione solare. Occhiali da sole. Cappello. Bottiglia riutilizzabile per l'acqua.

MEDICINALI E ASSISTENZA MEDICA in tutti i luoghi che visiteremo ci sarà un facile accesso a farmacie dotate di tutti i farmaci più comuni e la possibilità di assistenza medica e ayurvedica. Antibiotici, analgesici, antinfiammatori etc sono ampiamente disponibili in loco. Se assumete medicine specifiche di routine portatele dall'Italia per comodità.

CLIMA il clima in Nepal a ottobre e in India a novembre è abbastanza variabile; le temperature possono oscillare tra 20 e 28 gradi di giorno, 12 e 18 gradi di notte e potrebbero cambiare repentinamente.

FUSO ORARIO in Nepal +4,45 ore rispetto all'Italia e +3,45 quando in Italia vige l'ora legale, in India +4,30 e +3,30 durante i mesi di ora legale.

MONETA LOCALE la moneta del Nepal è la Rupia Nepalese (1€ corrisponde circa a 142 NPR), quella dell'India è la Rupia Indiana (1€ sono circa 89INR). Le rupie non possono essere acquistate in anticipo in Italia. L'ideale è cambiare un piccolo importo all'arrivo in aeroporto per avere del contante durante il viaggio. Vi assisteremo poi con il cambio soldi e con l'indicazione dei Bancomat internazionali in cui prelevare. **Potete scaricare l'app Currency per le conversioni e verificare i tassi aggiornati, le valute infatti fluttuano parecchio di valore.**

DRESS CODE sia in Nepal che in India visiteremo prevalentemente luoghi sacri per la religione buddhista e induista, pertanto consigliamo un abbigliamento consono alle circostanze. Meglio evitare shorts e canottiere e prediligere un look modesto, soprattutto all'interno di ashram e templi.

GANGGA MEHA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Perche' viaggiare con noi

- **PROFESSIONALITÀ:** Pranav e Prem Jyoti sono due yoga teachers certificati in varie discipline yogiche in India e all'estero. Con anni di insegnamento alle spalle e di formazioni offerte, sapranno guidarvi in un'esplorazione olistica dello yoga e di tutti i suoi aspetti.
- **AUTENTICITÀ:** Pranav e Prem Jyoti adorano il Nepal e l'India e li vivono in technicolor. Pranav viaggia regolarmente in India da 30 anni e Prem Jyoti da 20, e da 10 anni vive full time a Rishikesh.
- **SICUREZZA:** Pranav e Prem Jyoti si muovono con disinvoltura in India e Nepal, ma non dimenticano l'importanza di garantire la sicurezza e il comfort a chi la visita per la prima volta. Saranno dei perfetti interlocutori per minimizzare lo shock culturale e rendere l'esperienza significativa, profonda e al tempo stesso sicura e gradevole.
- **COMFORT:** Pranav e Prem Jyoti hanno pensato a tutto! Lasciatevi andare e lasciatevi sorprendere ogni giorno con esperienze che hanno accuratamente pianificato per voi: i vostri sensi vibreranno, il corpo si muoverà con le pratiche, i pensieri si faranno profondi e il cuore si aprirà al nuovo.
- **QUALITÀ DELLA SELEZIONE:** Pranav e Prem Jyoti hanno personalmente curato la selezione di ashrams, hotel, ristoranti, day trips e pratiche esperienziali per offrirvi un viaggio di qualità, di ricerca, di esplorazione autentica ed equilibrata, per poter assaporare l'India nelle sue mille sfaccettature.
- **INCLUSIONE:** il viaggio è stato pensato per offrire un'esperienza olistica, dove nulla sarà lasciato al caso. Potrete affidarvi pienamente, pasti, escursioni e attività sono tutte incluse e organizzate al meglio per farvi godere il più possibile l'avventura di ogni giorno.
- **DIVERTIMENTO:** Pranav e Prem Jyoti adorano ridere e divertirsi e hanno entrambi uno spiccato senso dell'umorismo. Renderanno sicuramente la vostra esperienza in India leggera e piacevole e al tempo stesso profonda e memorabile.
- **LINGUA ITALIANA:** Pranav e Prem Jyoti vi forniranno la loro guida in lingua italiana e si renderanno disponibili ad assistervi con traduzioni qualora fosse necessario. Il tour si verificherà in italiano e inglese qualora partecipassero persone di altre nazionalità.

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

PIERO CASANOVA "PRANAV"

nome spirituale che significa Om, il suono sacro

Pranav ha una vita lavorativa e creativa poliedrica e variegata: dal 1990 al 2018 lavora come promoter, editore, dj, web radio, event producer nell'ambito della moda e della musica soul e jazz.

Ma parallelamente al fermento della vita bolognese un episodio significativo apre a Pranav nuovi orizzonti: attraversare per la prima volta il Gange ad Haridwar, in India, nel 1994, è stata la forte esperienza rivelatrice che lo ha portato ogni anno in India per esplorare la sua natura spirituale e praticare lo yoga.

Nel 1999 a Rishikesh Pranav incontra **Yogrishi Vishvketu**, sotto la cui guida inizia un lungo percorso di studio e di apprendimento di preziose tecniche yogiche.

Da allora, ogni anno, torna alle pendici dell'Himalaya per continuare il suo percorso spirituale per continuare ad arricchire la sua conoscenza, inizialmente da appassionato studente consecutivamente anche da insegnante di yoga e formatore di insegnanti.

Approfondisce la conoscenza della filosofia Vedanta e Tantra con il Professore della **Benares Hindu University Mark Dyczkowski**, indologo e Tantrico di fama mondiale.

Nel 2005 Pranav consegue il diploma di istruttore di yoga 200YTT con Yogrishi Vishvketu alla Yoga Niketan Ashram di Rishikesh, la capitale mondiale dello Yoga.

Da allora ogni anno si reca ogni anno a Rishikesh per assistere Yogrishi Vishvketu e la sua scuola **Akhanda Yoga** nella formazione di nuovi insegnanti provenienti da tutto il mondo. Nello stesso anno Pranav inizia ad insegnare yoga in Italia, e organizzare seminari di approfondimento con Yogrishi Vishvketu e nel 2008 crea il "**Kutir**" (**Piccolo Ashram**) uno studio Yoga sito in Bologna dove tutt'ora tiene lezioni regolari e workshops e di cui è Presidente.

Nel 2015 completa la prima edizione di "Arte Della Sequenza", un manuale open source di formazione yoga, dal quale è nato un corso specifico. Nel 2016 Pranav consegue un diploma dalla scuola Vivekananda come operatore Ayurvedico per completare la sua formazione yogica in modo più olistico; parallelamente Kutir a Bologna viene sancita come sede italiana ufficiale della scuola Akhanda Yoga, che nel mentre ha avuto un'espansione dall'India al Canada, diventato un centro di riferimento per studenti e insegnanti a livello internazionale.

Nel 2017 Pranav registra Kutir al programma di affiliazione di Yoga Alliance per ricevere l'abilitazione ufficiale alla Formazione di Insegnanti di Yoga con programmi di 200YTT e 300YTT. La sua missione è quella di dimostrare a tutti i suoi studenti, principianti ed

GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

avanzati, che lo yoga è una disciplina spirituale, è la tecnologia dell'anima!
Dal 2017 si dedica alla crescita della Formazione Insegnanti e della scuola Kutir, giunta al Quinto anno di Formazione Yoga.

Oltre all'insegnamento tradizionale dell'Hatha Yoga, che Pranav condivide con preparazione, dedizione e il suo inconfondibile senso dell'umorismo, Pranav segue anche progetti paralleli come lo Yoga per anziani e lo Yoga riabilitativo, offrendo un'assistenza più mirata alle esigenze specifiche offrendo lezioni individuali e mirate. Pranav ha anche creato la **Soul Therapy**, una pratica speciale e coinvolgente che combina esercizi di respirazione e balli bendati al ritmo di musica; questa pratica, che ha raccolto ottimi riscontri in Italia, India, Canada e Giappone, lascia trasparire appieno l'esuberante personalità di Pranav e il suo primo amore, la musica, combinato ora in chiave yogica. Contrariamente al luogo comune che vede una figura come il dj musicale distante dal mondo dello yoga, ma nel gioco dei ruoli, sia il dj che l'insegnante di yoga operano come centralini di un gruppo di persone a cui offrono un'esperienza simile, l'estasi, dionisiaca o yogica che sia! Shiva nella forma danzante ben rappresenta questo concetto.



GANGGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

VALERIA FARIOLI "PREM JYOTI"

nome spirituale che significa La luce dell'amore

Prem Jyoti ha dedicato i primi anni della sua esperienza lavorativa a costruire una carriera nella moda come Direttore Marketing e Vendite per marchi internazionali come Vivienne Westwood e John Galliano in Italia, ma dopo dodici anni nel fashion business ha deciso di lasciare il lavoro per inseguire i suoi sogni. Prem Jyoti ha una passione profonda per lo yoga, per i viaggi, per la fotografia e le arti grafiche e per la bellezza in tutte le sue espressioni.

Ha fondato il brand di gioielli spirituali Almaviva; attraverso la creazione della collezione Valeria riesce ad abbinare il suo amore per la moda e l'ispirazione spirituale che ha radicalmente trasformativo la sua vita, utilizzando materiali, pietre e talismani che reperisce durante i suoi regolari viaggi in India, Indonesia, Thailandia e ovviamente in Italia!

Il percorso spirituale di Prem Jyoti ha inizio con una forte fascinazione per la saggezza Buddhista. Ha iniziato a praticare Hatha Yoga a Milano nel 2006 sotto la guida di Silvia Caleffi del Centro Yoga Maya. Dal 2004 ha iniziato a viaggiare in India e a Rishikesh, dove poi ha completato la formazione all'insegnamento dello yoga con i diplomi 200YTT e 300YTT all'Anand Prakash Yoga Ashram con Yogrishi Vishvketu. Nel frattempo ha approfondito lo studio dello yoga partecipando a seminari e incontri con maestri locali e internazionali in Italia e in India, dedicandosi all'esplorazione di altri stili yogici come il Vinyasa Yoga al Krishnamacharya Yoga Mandiram di Chennai e Iyengar Yoga con Usha Devi all'Omkananda Ganga Sadan di Rishikesh. Mentre si trovava in viaggio a Bali si è innamorata perdutamente della pratica di Yin Yoga e ha completato ad Ubud un corso intensivo di 50YTT alla scuola Radiantly Alive di Ubud. Ha poi esplorato altre tecniche rilascio delle fasce e dei tessuti connettivi nel corpo abbracciando uno studio dell'anatomia più contemporaneo e inclusivo.

Attualmente offre lezioni, workshops e corsi di formazione di Yin Yoga e di tecniche di rilascio delle miofasce, principalmente a Rishikesh e occasionalmente in Italia.

Prem Jyoti è appassionata alla filosofia e alla psicologia che stanno alla base della conoscenza yogica della mente umana, è una praticante di Advaita Vedanta, la filosofia non duale che studia regolarmente presso l'Ajatananda Ashram di Rishikesh sotto la sapiente guida di Swami Atmananda Udasin. Prem Jyoti adora i kirtan e i canti dei mantra e ha offerto delle sessioni di chanting in India e a Bali.

GANGA MELA

HIMALAYAN YOGA TOUR

KATHMANDU ★ RISHIKESH ★ HARIDWAR ★ DELHI

Lo stile di insegnamento di Valeria incorpora tutti gli elementi che ha ricevuto da queste diverse pratiche yogiche, che lei riesce a trasmettere con entusiasmo e profondità, in modo amorevole e sempre finalizzato alla crescita interiore.

Prem Jyoti vive in modo permanente a Rishikesh da dieci anni. Condividerà con voi tutti i suoi segreti e i posti più nascosti per farvi innamorare di questa piccola città sacra!

Come contattarci

PRANAV

Email: info@kutir.it

Tel/Whatsapp +393356629789

PREM JYOTI

Email: almavivayoga@gmail.com

Whatsapp: +393485812430

